



Guía de Alimentación para una Vida más Sana









Universidad de Chile

inta
Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos

VIDA CHILE









Esta guía incluye mensajes y planes generales de alimentación para los diferentes grupos de edad y sexo, con el fin de facilitar la selección de alimentos saludables



Adicionalmente, se promueve la realización de ejercicios para sentirse y vivir mejor







Autores:
S. Olivares, I. Zacarías, M. Romo,
N. Bustos, P. Figueroa y D. Quellopana

Diseño y Diagramación:
Iván Vega Pérez





Porque da vida a mis **huesos** y dientes ¡Tomo leche!







- ✓ Prefiere leche y productos lácteos bajos en grasa (descremados o semidescremados)
- ✓ Mira las cantidades recomendadas según edad y sexo en los planes de alimentación que se ofrecen más adelante





Sácale partido a la naturaleza y cultiva tu salud.
¡Come frutas y verduras todos los días!

- ✓ Entre otros factores, una alimentación saludable, baja en grasa total, grasas saturadas y colesterol, que incluya un mínimo de 5 porciones de verduras y frutas al día, puede contribuir a reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer y de enfermedades cardiovasculares

5 al día



¡Yo como legumbres porque son ricas y **me alimentan!**

- ✓ Rescata las buenas tradiciones de la comida chilena ¡Come porotos, lentejas, garbanzos o arvejas al menos dos veces por semana!

- ✓ Prefiere además los cereales con mayor contenido de fibra, como arroz o fideos integrales y avena o salvado de avena y trigo



¿Sabías que al **comer pescado** ayudas a mantener **sano tu corazón?**



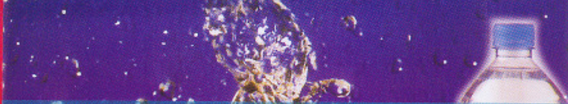
- ✓ Siempre es saludable comer pescado, ya sea fresco, congelado o en conserva (en agua)



Controlo mi **Colesterol** comiendo Alimentos **bajos en grasa**



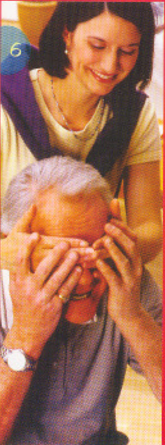
- ✓ Selecciona los alimentos que tienen menos grasa saturada, leyendo las etiquetas en los productos de origen animal y procesados y reemplaza el consumo de frituras por preparaciones al horno, al vapor o a la plancha. Ahorrarás calorías y contribuirás a prevenir las enfermedades cardiovasculares



El Agua quita la sed, te protege y renueva

- ✓ Para estar sano, además de seleccionar alimentos saludables, necesitas tomar suficiente agua para mantener la temperatura y eliminar las toxinas y otros productos de desecho (6 a 8 vasos diarios)

Yo leo las etiquetas ¿y tú? Elige alimentos bajos en grasas, azúcar y sal



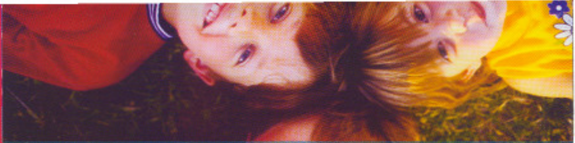
- ✓ La información incluida en las etiquetas de los alimentos te permite identificar los que contienen menos grasas, especialmente saturadas, menos azúcar y menos sal o sodio. Fíjate también en la lista de ingredientes y prefiere los que contienen menos aditivos con sodio

A continuación, te presentamos 5 planes de alimentación que cubren las necesidades de energía y nutrientes por grupo de edad y sexo. Son para personas de peso normal y constituyen sólo un ejemplo. Cuando comas alimentos que no están en la lista, si tienen un alto aporte de calorías y grasas, disminuye el consumo de pan, cereales, aceite y azúcar, según corresponda



Plan de Alimentación
2 a 5 años

Alimentos	Frecuencia	Niños	Niñas
		Cantidad sugerida	
Lácteos bajos en grasa	diaria	3 tazas	
Verduras	diaria		2 platos chicos, crudas o cocidas
Frutas	diaria	3 unidades	
Pescado	2 veces por semana		1 presa chica
Pollo, pavo o carnes sin grasa	2 veces por semana	1 presa chica	
Legumbres	2 veces por semana		1 plato chico
Huevos	2 a 3 veces por semana	½ a 1 unidad	
Cereales o pastas o papas, cocidos	4 a 5 veces por semana		1 plato chico
Panes	diaria	1 unidad	½ unidad
Aceite y otras grasas	diaria		Poca cantidad
Azúcar	diaria	Poca cantidad (máximo 4 cucharaditas)	
Agua	diaria		1,2 a 1,5 litros (5 a 6 vasos)
Aporte calórico aproximado		**1400 kcal**	**1250 kcal**



Plan de Alimentación
6 a 9 años

Alimentos	Frecuencia	Niños	Niñas
		Cantidad sugerida	
Lácteos bajos en grasa	diaria	3 tazas	
Verduras	diaria		2 platos crudas o cocidas
Frutas	diaria	3 unidades	
Pescado	2 veces por semana		1 presa chica
Pollo, pavo o carnes sin grasa	2 veces por semana	1 bistec o presa chica	
Legumbres	2 veces por semana	1 plato chico	1 plato chico
Huevos	2 a 3 veces por semana	1 unidad	
Cereales o pastas o papas, cocidos	4 a 5 veces por semana	1 plato chico	1 plato chico
Panes	diaria	2 unidades	1 ½ unidades
Aceite y otras grasas	diaria		Poca cantidad
Azúcar	diaria	Poca cantidad (máximo 5 cucharaditas)	
Agua	diaria		1,5 a 2 litros (6 a 8 vasos)
Aporte calórico aproximado		**1700 kcal**	**1550 kcal**



Plan de Alimentación
10 a 18 años

Alimentos	Frecuencia	hombres	mujeres
		Cantidad sugerida	
Lácteos bajos en grasa	diaria	3 a 4 tazas	
Verduras	diaria		2 platos crudas o cocidas
Frutas	diaria	3 unidades	
Pescado	2 veces por semana		1 presa mediana
Pollo, pavo o carnes sin grasa	2 veces por semana	1 bistec o presa mediana	
Legumbres	2 veces por semana	1 plato	1 plato chico
Huevos	2 a 3 veces por semana	1 unidad	
Cereales o pastas o papas, cocidos	4 a 5 veces por semana	1 plato	1 plato chico
Panes	diaria	2-3 unidades	1 ½ unidades
Aceite y otras grasas	diaria		Poca cantidad
Azúcar	diaria	Poca cantidad (máximo 5 cucharaditas)	
Agua	diaria		1,5 a 2 litros (6 a 8 vasos)
Aporte calórico aproximado		2400 kcal	1900 kcal



Plan de Alimentación
19 a 30 años

Alimentos	Frecuencia	Hombres	Mujeres
		Cantidad sugerida	
Lácteos bajos en grasa	diaria	3 tazas	
Verduras	diaria		2 platos crudas o cocidas
Frutas	diaria	3 unidades	
Pescado	2 veces por semana		1 presa mediana
Pollo, pavo o carnes sin grasa	2 veces por semana	1 bistec o presa mediana	
Legumbres	2 veces por semana	 1 plato grande	 1 plato chico
Huevos	2 a 3 veces por semana	1 unidad	
Cereales o pastas o papas, cocidos	4 a 5 veces por semana	 2 platos	 1 plato chico
Panes	diaria	 3 unidades	1 ½ unidades 
Aceite y otras grasas	diaria		Poca cantidad
Azúcar	diaria	Poca cantidad (máximo 6 cucharaditas)	
Agua	diaria		2 litros (8 vasos)
Aporte calórico aproximado		**2600 kcal**	**1900 kcal**



Plan de Alimentación
30 a 59 años

Alimentos	Frecuencia	Hombres	Mujeres
		Cantidad sugerida	
Lácteos bajos en grasa	diaria	3 tazas	
Verduras	diaria		2 platos crudas o cocidas
Frutas	diaria	3 unidades	
Pescado	2 veces por semana		1 presa mediana
Pollo, pavo o carnes sin grasa	2 vez por semana	1 bistec o presa mediana	
Legumbres	2 veces por semana	1 plato	1 plato chico
Huevos	2 a 3 veces por semana	1 unidad	
Cereales o pastas o papas, cocidos	4 a 5 veces por semana	1 plato	1 plato chico
Panes	diaria	2-3 unidades	1 ½ unidades
Aceite y otras grasas	diaria		Poca cantidad
Azúcar	diaria	Poca cantidad (máximo 4 cucharaditas)	
Agua	diaria		1½ a 2 litros (6 a 8 vasos)
Aporte calórico aproximado		2500 kcal	1800 kcal





La actividad física **es vida, vívela**



Importante:

- ✓ Camina al menos 30 minutos diarios, al ritmo que usas cuando vas atrasado

- ✓ Estimula a tus hijos a realizar al menos una hora diaria de juegos activos o practicar algún deporte que disfruten. Imítalos o conviértete en un modelo para ellos. Te hará doblemente bien



Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA, quien es responsable de su contenido y ha sido auspiciado por:

JUMBO te da más

NUTRISA

4ª Edición 2005 - 10.000 Ejemplares   Bay Diseño 09-2553565